

la revista dels serveis de SUMAR

SANT SADURNÍ D'ANOIA - La Casa dels Avis

Residència i centre de dia per a gent gran



3 El sistema de gestió per competències

4 Les activitats del centre

14 Coneixem els nostres professionals

16 El racó de Joan Martí i Romeu

18 Activa't! Treball del cos i de la ment

EDITA



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

SUMAR, empresa d'acció social SL

Pla de Salt, 18. Oficina 2.

17190 Salt

Tel. 972 439 168

info@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

JULIOL 2017

PRESIDENT:

Miquel Calm

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

COMITÈ DE DIRECCIÓ:

Gabriel Llagostera – Director de

gestió de persones i organització

Mariona Rustullet – Directora tècnica

Salvador Peña – Director

d'Administració i finances

DIRECTORA DEL CENTRE:

Neus Montserrat

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa - Comunicació

REDACCIÓ:

Marga Massana (Casa dels Avis)

Anna Tarafa (comunicació)

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic dels centres
de serveis

PERIODICITAT

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

Aquesta publicació es difon entre els usuaris, familiars i amics dels recursos que gestiona l'empresa SUMAR amb l'objectiu d'aproximar-los al territori i a fomentar la interacció entre tots els actors que en formen part: usuaris, familiars, amics, govern local, etc. S'autoritza la seva distribució, còpia i reutilització sempre que es faci sense afany de lucre i reconeixent l'autoria. La revista es pot descarregar gratuïtament a www.sumaracciosocial.cat.

CAMINANT CAP AL MODEL D'ATENCIÓ CENTRADA EN LA PERSONA

Fa un any us presentàvem el primer número d'aquesta revista amb molta il·lusió i ganes d'anar avançant en la millora de la "Casa dels Avis". Una millora que es comença a plasmar en tots els sentits, des de l'atenció directa a les persones ateses, la comunicació amb les famílies, les instal·lacions o la gestió tècnica, econòmica i dels recursos humans.

Podem destacar accions com l'increment de les hores assistencials del metge, la treballadora social o dels professionals d'atenció directa que ens permeten anar avançant en una atenció cada vegada més personalitzada i centrada en la persona. O accions de millora de l'equipament. Des de petites aportacions com poden ser la instal·lació de cortines separadores en les habitacions dobles, la instal·lació de filtres d'osmosi per l'aigua de consum de cuina o de més envergadura, com millores en el tancament de l'edifici o el condicionament dels jardins exteriors.

I accions formatives per les persones que treballen al centre amb l'objectiu d'incrementar la qualitat assistencial i oferir una millora de l'atenció de les persones. Aquestes formacions permeten, a més d'augmentar les competències dels professionals, generar sinèrgies per potenciar la cohesió entre les persones i faciliten la creació d'un bon ambient a l'equipament.

Tots aquests avenços no serien possibles sense la confiança que rebem de les persones ateses, les seves famílies, de l'Ajuntament de Sant Sadurní. I la implicació de tots els professionals que formen part del servei.

Des d'aquestes línies aprofito l'avinentsa per donar les gràcies a tothom qui fa possible aquest projecte.

Fins al proper número!

Estanis Vayreda i Puigvert. Director general
SUMAR, empresa d'acció social, S.L.

LA CASA DEL AVIS. CASA NOSTRA

De famílies n'hi ha moltes, en aquesta vida. Es neix en una, però en pots formar les que vulguis. El poble de Sant Sadurní és la nostra família. I la família de la Casa dels Avis n'és una més, una de ben especial.

Totes les famílies, tenim un pis o una casa on viure i es casa nostra, es on les persones ens sentim segures, estimades, cuidades....

La Casa dels Avis, es Casa Nostra, es la casa de totes les persones de Sant Sadurní on podem anar-hi a viure, quan les necessitats personals i familiars, ho requereixen. Sabem que la nostra gent gran està ben cuidada i està vivint en família.

He viscut de primera les atencions i l'estimació que reben totes les persones que hi viuen, hi treballen, hi tenen familiars o en son voluntaries. És un espai que els dóna relacions socials, activitats, lleure i exercici físic. Permet que els familiars puguem estar ben tranquils en la nostra tasca diària, perquè sabem que els nostre pare, mare, avi, avia, marit, esposa, amics o amigues es troben en bones mans, són ben atesos, amb la professionalitat, estimació i seguretat.

Els temps han canviat i les famílies també. Abans la dona es quedava a casa a cuidar dels petits i grans, ara moltes dones treballem fora de casa igual que la resta de la família i hem de tenir la seguretat que els nostres essers estimats, viuen amb la màxima qualitat de vida, amb les atencions i l'estimació que es mereixen.

En els darrers temps des de l'Ajuntament s'està adequant l'entorn i l'espai públic perquè les persones que hi resideixen, estiguin molt a gust i que la convivència sigui molt agradable per a elles i per a tothom qui hi treballa i qui les visita.

Les i els professionals que hi treballen ho fan amb la màxima discreció, dedicació i atenció cap a les persones que hi viuen, com si fossin de la seva pròpia família. De fet, ho són; formen part d'aquesta gran família de la Casa dels Avis.

Des d'aquestes línies vull agrair als professionals de la Casa dels Avis la seva enorme professionalitat per atendre totes les persones i tenir-les ben cuidades. També vull donar les gràcies a les famílies que la visiten, les que fan voluntariat o les que hi tenen els seus familiars, i vull agrair molt especialment als avis i avies que l'utilitzen, que donen la seva confiança i posen el seu benestar en mans d'un equip que no falla.

Que aquest equipament funcioni és la garantia que a Sant Sadurní apostem, primer de tot, per cuidar de les nostres persones i totes les nostres famílies.

Una abraçada,

Maria Rosell Medall

Batllessa de Sant Sadurní d'Anoia

EL SISTEMA DE GESTIÓ PER COMPETÈNCIES

A càrrec de **Gabriel Llagostera**, director de gestió de persones i organització.

El sistema de gestió per competències, SGC, és un sistema que ens permet explicar a les persones què esperem d'elles i quines funcions han de realitzar. Ens permet unificar criteris de treball a partir de reforçar la missió i els valors de l'empresa a través de totes les persones que treballem a SUMAR.

A SUMAR, s'ha constituït un equip format per diferents professionals de recursos humans i de direccions tècniques de l'entitat que treballa en la definició i millora de les competències dels treballadors i treballadores. És l'Equip de Gestió per Competències.

Per què SUMAR ha decidit implantar el SGC?

A SUMAR, el volum de persones cada vegada és més gran, el creixement és ràpid i sovint integrem persones que ja porten una trajectòria prèvia. Aquest sistema ens ha de permetre alinear a tothom amb una manera de fer unificada que garanteixi la qualitat que SUMAR busca en els seus serveis.

Per altra banda, s'ha avançat molt en la implementació del programa 'Tu decideixes com vols envellir' i el model d'atenció centrada en la persona que ens obliga a comptar amb les millors persones i les eines per donar-los suport en la millora professional i poder aplicar-lo amb les màximes garanties d'èxit.

Els objectius que s'assoleixen són tan importants com la manera com els aconseguim.

Quins beneficis ha d'aportar el SGC a les persones que treballen a SUMAR?

- > Des del primer dia, saber què s'espera d'elles, i com contribueixen al fet que el servei assoleixi els seus objectius.
- > Conèixer de quina manera SUMAR ha establert el que cal treballar segons cada perfil.
- > Anualment, el responsable directe es reunirà amb cada treballador o treballadora i li aportarà la seva visió sobre com està treballant, què pot millorar i l'ajudarà a assolir-ho.
- > El treballador/a ha de sentir que forma part d'un equip i d'un projecte d'una manera molt més tangible.
- > Retenir i desenvolupar el talent a SUMAR.

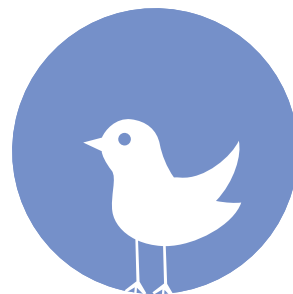
Quins beneficis ha d'aportar el SGC als recursos per a gent gran?

- > Els recursos tindran uns objectius anuals que els ajudaran a prioritzar les funcions de tots els/les professionals que hi treballen.
- > Aquests objectius els decidirà tot l'equip i, per tant, tot l'equip en serà corresponsable.
- > L'equip treballarà més unit i amb una mateixa visió sobre el que és realment important.
- > Major compromís dels treballadors i treballadores de l'equip a través de la participació en la gestió del centre.

Quins beneficis ha d'aportar el SGC a les persones que s'atenen?

- > Millors professionals que ofereixen millor servei.
- > Millora del clima de treball de l'equip, millora de l'atenció a les persones i de l'ambient als centres.





QUANTES ACTIVITATS I FESTES COMPARTIDES!

El 2017 ha començat amb moltes i diverses activitats a la Casa dels Avis. Tot seguit, trobareu les més significatives.

LES ACTIVITATS DEL DIA A DIA

LES MANUALITATS

Al gener vam acabar el nostre primer treball col·lectiu de l'activitat que fem amb reixa. Una caixa per guardar material. Va ser una satisfacció molt gran veure el resultat que va venir acompanyat d'un fort aplaudiment.



Durant el febrer vam preparar un detall per la festa de carnestoltes: un barret i un collaret de coloraines per tothom.

Per rebre la primavera, al mes de març hem omplert la casa de papallones de colors. Una altra manualitat que ha agradat molt ha estat la



de pintar ous de Pasqua, amb els que vam fer uns centres de decoració.

Per Sant Jordi no hi han faltat les roses fetes de paper de diari i plastilina, ni els punts de llibre fets amb retalls de roba els quals vam regalar a tothom qui en volia. El fet de poder fer i entregar els obsequis, després d'una feina molt laboriosa, ens va omplir de satisfacció.

I des del mes de maig treballem per aconseguir decorar la façana del centre. Hem començat per la cara que dona al pati però el repte és fer també la part del darrera!



EL TALLER DE PINTURA

Hem construït dues dianes gegants fetes sobre una tela de llençol per fer una nova activitat. La idea és posar les dianes al terra per encertar i treballar la coordinació ma-ull i la punteria.

Treballar amb pintura és una activitat que agrada molt. Entre d'altres coses, perquè no han utilitzat aquest material anteriorment.



EL TALLER DE CUINA

El taller de cuina és una nova activitat que hem començat al mes de gener i que realitzem un cop al mes. Preparem diferents receptes que proposen els avis, els treballadors o també els familiars.

La primera recepta va ser una coca de iogurt que després ens vam menjar per berenar.

Al febrer vam fer trufes, una recepta que molta gent no coneixia. Va ser un taller molt divertit sobretot per com ens van quedar les mans ! Tots ens vam llepar els guants abans de treure'ls i després ens vam menjar les trufes per berenar.

Durant el mes de març des de cuina ens van demanar de tallar les maduixes que es donarien a les postres. Van ser entre 12 i 15 Kg! I vam estat molt contents de poder ajudar a les cuineres.

I una altre recepta que hem fet han estat galetes de mantega, a les que hi hem donat diferents formes mitjançant un motlle. La forma més utilitzada ha estat un cor, per repartir amor per tothom de forma simbòlica.



L'HORT

El 2 de gener vam collir del nostre estimat hort la primera col i flor que hem cultivat. Grossa i formosa ens va omplir d'emoció i alegria la casa.

Entre els mesos de març i abril l'hort ha continuat donant-nos resultats. Quatre enciams, una col de cabdell, faves i bledes que les cuineres ens van afegir al caldo i donar-li així més consistència.

I a principis de maig, hem iniciat un nou cicle de plantar. Aquesta vegada amb cebes tendres, bledes, escaroles i enciams!



LECTURES EN VEU ALTA

Les lectures en veu alta és un projecte iniciat fa tres anys i amb el pas dels dies va agafant cada cop més èxit. Un grup de voluntaris del poble venen, cada quinze dies, a la Casa dels Avis, a llegir en veu alta per un grup fix de quinze a vint avis.

El Martí, la Natàlia, el Jordi, l'Assumpció i la Joana dediquen part del seu temps a buscar, preparar

i llegir amb l'entonació adequada diferents textos. Lectures diverses i variades com poesies, narracions curtes, contes didàctics, acudits, textos històrics o qualsevol altre tema que ens pot agradar. Els avis esperen la lectura amb molta il·lusió i des d'aquí voldríem donar les gràcies a aquestes cinc persones, per tot el seu esforç i dedicació en tirar endavant el projecte.



PSICOMOTRICITAT

Les sessions de psicomotricitat col·lectiva dos dies a la setmana és una altre de les activitats habituals. Ens agraden molt perquè ens permeten moure l'esquelet i ens fan sentir vius!

Durant uns 45-50 minuts per sessió, treballem la mobilitat de tot el cos. Potenciem l'activitat física i convidem a la distracció, l'esbarjo i a passar-ho bé tot obtenint a la vegada els beneficis físics i psíquics que l'activitat comporta.

Utilitzem materials diversos com aros, mocadors, llençols, pilotes o piques, entre d'altres.



ACTIVITATS INTERGENERACIONALS

Un curs més, els joves de les escoles El Carme i Jacint Verdaguer han col·laborat amb nosaltres fent activitats diverses. Sortides al mercat, jocs d'estímuls i manualitats, en són alguns exemples.



LES CELEBRACIONS

REIS

El dia 5 de gener la Casa dels Avis va rebre la visita més especial de l'any. La de Ses Majestats els Reis d'Orient, acompanyats de les autoritats del poble, l'Alcaldessa Maria Rosell, la regidora de serveis socials Àngels Canals i Josep M. Ribes, primer tinent d'alcalde.

Després de fer encaixades de mans, entregar regals i donar-nos caramels ens varen dirigir unes paraules d'ànims i esperança per l'any que acabava de començar.



CARNESTOLTES I DIJOUS GRAS

El dijous 23 de febrer vàrem tenir doble celebració: Dijous gras i Carnestoltes.

Vam celebrar el dijous gras amb el dinar típic del dia preparat amb molta cura per les nostres cuineres, truita de mongetes amb botifarra, llardons i amanida de xató amb bacallà ! I per la tarda, vam tenir festa de disfresses amb la participació desinteressada del grup de Bollywood de Sant Sadurní, que tant ens agrada, i de la comparsa del poble veí de Sant Pere Molanta on hi balla una de les nostres professionals.

Vam acabar la festa amb un berenar especial amb xocolata desfeta i melindros, i ballant una mica tots plegats.



SANT JORDI

El divendres 21 d'abril vàrem celebrar la festa del llibre, les roses i l'amor. Vam començar l'acte amb una parella de voluntaris que ens va oferir una exhibició de ball, tangos i boleros, i tot seguit, familiars, treballadors i residents van llegir textos sobre l'amor, la vida, l'esperança, l'humor...

La vetllada va finalitzar amb el repartiment de roses i punts de llibres al so de la música!



FESTIVAL DE RÍTMICA

El mes de maig van venir al centre un grup de nenes a fer una exhibició de gimnàstica rítmica. Va ser possible gràcies a la seva professora, l'Aina, que és també una treballadora de la Casa dels Avis.

Ho vam fer a la plaça i va ser tot un èxit de participació. Tots els avis van sortir a veure l'espectacle i van quedar ben parats de la flexibilitat i agilitat que tenien les nenes.

Al finalitzar l'exhibició, les nenes van passar a saludar els avis, a parlar-hi i fer una mica de tertúlia amb ells. Això encara va agradar més i van convertir el festival en una jornada molt emotiva i entranyable.



LA COSTELLADA

Un cop l'any, cap a finals de maig, quan el bon temps ja ha arribat, preparem una costellada. Carn a la brasa, xistorra, cansalada i botifarra negra, acompanyats de patata al caliu i escalivada.

Es tracta d'un dinar especial on residents i treballadors compartim un dinar de germanor a fora el jardí que ens permet relacionar-nos de forma distesa i sempre sorgeixen noves propostes per millorar el nostre dia a dia.

I per preparar aquest dinar per més d'un centenar de persones, tenim la gran sort de disposar d'un equip d'intendència. L'Àlicia al capdavant, l'Aina i les col·laboradores voluntàries, Montse Costa i Rosa M^a Bau.

LES SORTIDES

PARTICIPACIÓ A LA 101A SETMANA DE LA GENT GRAN DE SANT SADURNÍ

Un any més, des de l'Ajuntament de Sant Sadurní s'ha organitzat una setmana d'actes per la gent gran del poble i a la "Casa dels Avis" hi hem participat en tot el que hem pogut.

7 persones vam participar al teatre del Casal d'Entitats. L'endemà, un grup de 10 vam assistir a la IV passarel·la de moda a la plaça de l'ajuntament. I coincidint amb la vigília de Sant Jordi, es va celebrar la festa de la lectura al pati de l'Índex, al costat de la nostra residència i ens hi vam desplaçar unes 9 persones.

Finalment, 21 persones vam assistir al dinar de dilluns de Pasqua. Vam haver de traslladar-nos uns quants quilòmetres amb la nostra furgoneta per arribar al lloc, i com ha passat en els darrers anys, gràcies al suport d'en Paco Rodríguez i la Montse Raventós, vam poder realitzar diferents viatges i fer el trasllat de tothom. Sense el seu ajut seria difícil poder participar d'aquest dinar i els hi agraïm moltíssim la seva predisposició i generositat.

Aquesta setmana ens permet retrobar-nos amb amics, familiars i coneguts del poble, fet que ens omple d'alegria i emoció i ens dóna molta energia per continuar endavant.



LA SORTIDA ANUAL

La sortida anual d'enguany l'hem fet al Monestir de Montserrat, com ens van demanar molts dels residents. Volíem veure cantar l'escolania, poder pregar a l'església, veure el paisatge tan extraordinari que hi ha i fer un dinar de germanor!

Hi vàrem anar 48 persones, 24 residents i la resta, familiars, voluntaris i treballadors. Cada persona gran disposava d'una persona de referència, fet que va facilitar molt la sortida.



El viatge va anar molt bé. Ens va agradar molt veure el paisatge que per a la majoria feia molt temps que no veien. A l'església, ens vam posar a davant de tot i vam tenir una visió immillorable de l'escolania. I després d'una bona passejada ens vam dirigir cap al restaurant on ens hi esperava el menú que vam escollir abans per assemblea. Vam fer el viatge de tornada, contents i satisfets de que tot havia sortit tal com havíem previst.



ALTRES ACTIVITATS

GEROCULTORES EN ACCIÓ

Després de les sessions formatives que han realitzat algunes gerocultores han sorgit alguns moments entranyables preparant i descobrint noves activitats.

Els caps de setmana ja va sent una realitat el fet de que es facin activitats per alguns dels torns d'auxiliars i des d'aquestes línies volem agrair a les gerocultores la implicació que mostren a l'hora d'involucrar-se en les activitats.

La formació és una part important de la cultura d'empresa de SUMAR i les diferents accions formatives que es porten a terme tenen entre d'altres objectius, generar sinèrgies i potenciar la cohesió entre els professionals.

Durant el que portem del 2017, les gerocultores de la Casa dels avis han participat en formacions sobre el model d'atenció centrada en la persona, d'elements potenciadors i detractors de demència, gimnàstica en moviment en gent gran i dissenyadors d'estat d'ànim.



UN AGRAÏMENT ESPECIAL PER...

La posada en marxa d'un rellotge centenari i una xerrada sobre el seu origen

El rellotge de peu que hi ha a l'entrada principal de la Casa dels Avis va arribar al centre fa uns 30 anys, amb una de les primeres residents, la Nati Casanoves. Era un dels seus béns més preuats i mentre ella va poder se'n cuidava diàriament.

En els darrers temps el rellotge no acabava de funcionar bé, es retrassava força i ara l'hem arreglat perquè torni anar a l'hora ! A través de la Carmen, la filla d'en Martín Seral, usuari del centre de dia, vam conèixer l'afició d'arreglar rellotges antics d'en Joan Arenas i ens vam posar en contacte amb ell, amb la intenció d'arreglar un rellotge centenari que tenim a la Casa dels Avis.

I en Joan Arenas, veí de Vilafranca, va venir al centre a arreglar el rellotge. I no només això, a més de poder veure com ho feia, ens va ensenyar com funcionava i explicar el seu origen.

Ens va dir que el rellotge era un Morez, fabricat a Occitània, al sud de França, que té uns 150 anys i que li hem de donar corda cada tres o quatre dies.

Vam estar molt atens a la seva xerrada i des d'aquí volem donar-li públicament les gràcies pel seu temps i pel bon funcionament del rellotge. Ara les hores ressonen per tota la casa i fan més dolç el temps que passa.



ENTREVISTA A...

L'EQUIP DE CUINA DE LA "CASA DELS AVIS"

Mari Paz Piedra, Jordi Esteve, Rosa Blanca, Ikram Marhraoui

Els avis estan encantats amb l'equip de cuina de la "Casa dels Avis" i amb el menjar que preparen. I moltes famílies també transmeten la seva satisfacció pels àpats servits. Per això, en aquest número hem decidit entrevistar a tot l'equip de cuina i aprofitar aquestes línies per felicitar a la Mari Paz, la Blanca, el Jordi i la Ikram, per la tasca que estan portant a terme.

Treballen amb productes, dels que s'anomena ara "de proximitat" i intenten aconseguir que cada resident estigui content amb els menús proposats. Fan els canvis que cal quan se'ls hi demana i els menús pels residents que han de menjar triturat estan molt ben elaborats, amb una textura molt aconseguida. I treballen dia a dia per anar millorant la qualitat. Els familiars ho confirmen i diuen estar contents del bon resultat.

A més, l'equip de cuina està molt disposat a col·laborar amb tot el que se'ls hi demana "d'extres", per les diferents activitats i celebracions que portem a terme. Els necessitem perquè ens facin les super amanides amb els enciams i tomàquets que collim de l'hort, o la truita d'espinacs, també l'hort o per coure les coques del taller de cuina, i sempre que fem petites irrupcions a la cuina hi trobem bona disposició. Tot seguit us els presentem:



Mari Paz Piedra i Lara

Natural de Barcelona, té 47 anys i des del 2007 viu a Sant Sadurní d'Anoia. Durant deu anys va viure

a Còrdova i ens diu que per això li surt tan bo el gaspatxo. Explica que la seva família tots són del ram de l'hosteleria, el seu avi, pare, germans i tiets. Té 6 germans, està casada i té dos fills, l'Albaro de 21 anys i l'Alejandro de 19.

Des dels onze anys que treballa en el negoci familiar de l'hosteleria i per tant l'avalen molts anys d'experiència.

El que més li agrada de la seva feina és fer menjars diferents, l'ambient de treball i la relació amb els avis.

Una anècdota: "Un diumenge que em va tocar treballar. Va marxar la llum, feia una gran tempesta i sortia aigua per la campana. Sense llum no podia cuinar i vaig tallar embotit a mà com vaig poder. Vaig preparar un pa amb tomàquet i embotit per dinar! Va ser un bon ensurt però els avis van menjar i quedar contents, que és el principal."

Jordi Esteve i Pañella

Nascut a Sant Sadurní, va marxar als 11 anys a Sant Llorenç d'Hortons i Masquefa i des de fa 10 anys, torna a viure a Sant Sadurní. Té 55 anys, casat i amb

tres filles: la Mireia de 30 anys, la Gisela de 22 i la Clàudia de 5. De formació és pastisser i carnisser, i des del 2015 és ajudant de cuina. També és el cap de colla i mestre dels bastoners de Sant Sadurní.

El que més li agrada de la seva feina és l'ambient de la cuina. Diu que no té temps de pensar perquè la feina és continua i no es para. Ens diu que l'enriqueix treballar amb gent gran, veure els diferents caràcters de la gent i que li agrada compartir amb ells els seus valors, vivències, experiències.

Una anècdota: "Fa poc temps que estic a la casa i no en tinc cap."

Rosa Blanca Bernal i Martí

La coneixem per la Blanca i és nascuda a Saragossa. Viu a Sant Pere de Riudebitlles i té dos germans i 57 anys. És divorciada i té dos fills: el Pol de 23 anys i la Laia de 15.

El que més li agrada de la feina és cuinar. Se sent molt bé fent-ho, li agrada i ho gaudeix molt. El petit inconvenient en la seva feina, que no s'hi acaba d'acostumar, és treballar els caps de setmana, però té molt clar que l'horari és l'horari.

Fa deu anys que està a la cuina de la Casa dels Avis. Va aprendre a cuinar amb la seva companya d'equip la Mari Paz com ajudant de cuina. Tot el que sap l'hi ha ensenyat ella. Està contenta de treballar amb els avis, n'ha conegut molts i això l'enriqueix.

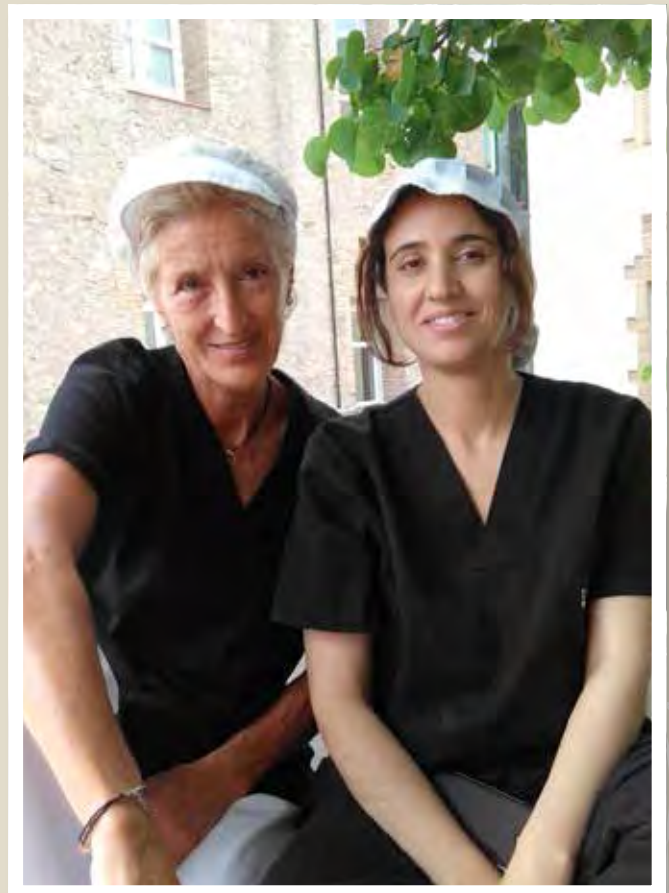
Una anècdota: "Doncs em vaig quedar tancada al congelador, ara farà uns tres anys, durant vint minuts, fins que vaig veure que portava el mòbil. Vaig trucar de seguida a recepció i van venir a obrir-me. Un bon ensurt que no passarà més."

Ikram Marhraoui

Nascuda al Marroc fa 29 anys, té tres germans, dues noies i un noi. Viu a Sant Sadurní des del 2007 i va venir per reagrupament familiar. Té un fill que es diu Amin, de 8 anys. Té estudis fins al batxillerat i va aprendre l'ofici a Cal Blai. Fa nou anys que treballa a la cuina de la "Casa dels Avis" i ens explica que ha tingut una bona mestra en cuina, la seva companya Mari Paz.

El que més li agrada de la feina és que se sent molt ben acompanyada a la cuina. La feina és rutinària però li agrada molt el que està fent. El contacte amb els avis li encanta i l'entristeix molt quan algun resident falta. Quan coneix als avis i les seves necessitats, els sent com de la família. Hi conviu cada dia, ens diu. Li agrada molt que les coses li surtin bé i que la gent estigui contenta. És exigent amb ella mateixa, pateix i sovint demana consell a la Mari Paz.

Una anècdota: "Encara no havia cuinat mai i un dia em truca la Mari Paz que estava malalta, per

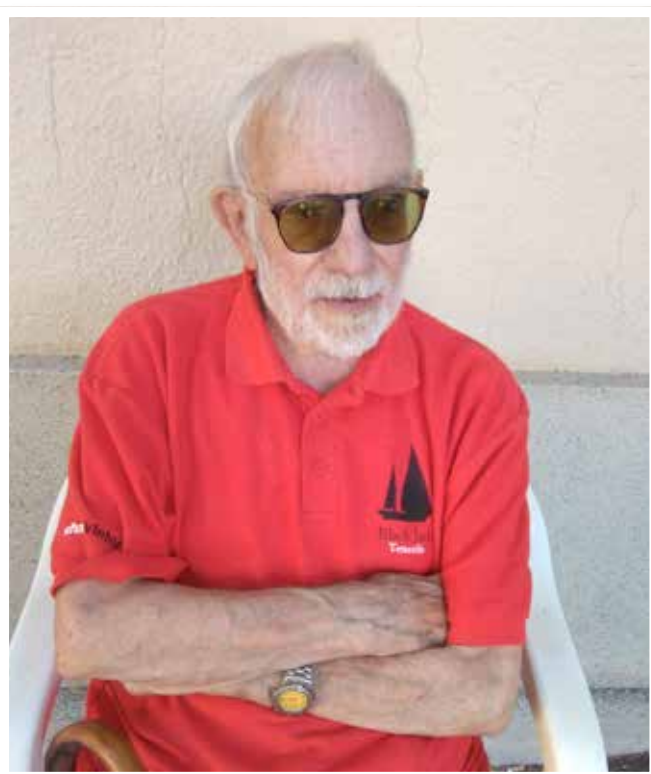


substituir-la. Totes les instruccions me les va donar per telèfon, vaig patir molt però el menjar va sortir molt bé. Però això va ser fa molt de temps!"

Moltes gràcies equip de cuina per ser com sou. Us estimen molt. Sou una de les parts essencials de la residència!

JOAN MARTÍ I ROMEU

En aquest número entrevistem en Joan Martí i Romeu que amb 87 anys i natural de Sant Sadurní, té moltes coses per explicar-nos. A més, fa 12 anys que conviu amb nosaltres a la Casa dels Avis, des del mes febrer del 2005.



Joan, explica'ns una mica la història de la teva vida...

Sóc de Sant Sadurní de tota la vida, vivia al carrer Indústria, 18 i tinc 87 anys. Sóc fill d'en Joan Martí Arasa i de la Rosa Romeu i Creixell. El meu pare era d'Alcañiz i va venir a treballar de paperer a Torrelavit. És aquí on va conèixer la mare que era de Sant Pere de Riudebitlles. Tinc dos germans vius, la Teresa i el Jaume. Nosaltres érem cinc germans dels quals dos varen morir, un al néixer i l'altre de meningitis. Jo sóc el gran.

Vaig tenir la sort d'anar a l'escola dels Gabrielistes de Sant Sadurní fins els 14 anys. A l'escola em tenien una atenció especial perquè jo era el repartidor de diaris del poble i sempre arribava tard i no m'ho tenien en compte. Als 12 anys anava a l'estació a buscar els diaris i els repartia a tots els subscriptors.

Als 14 anys el meu pare em va fer entrar "per la porta gran" a Can Codorniu, a les caves i només hi vaig aguantar un mes perquè jo vaig buscar-me una altra feina de manobre que cobrava el doble. El pare es va enfadar molt i molt amb mi. A la mare li donava una part del sou que cobrava a Can Codorniu i jo em quedava l'altre part.

Fins als 18 anys anava a una acadèmia del poble per anar-me formant. Com que era una mica inquiet a finals dels 18 anys vaig plegar de manobre i vaig anar a fer de forner durant dos o tres anys.

Al fer els 20 anys vaig caure malalt, vaig tenir una infecció pulmonar degut a l'escalfor del forn i vaig haver de fer molt de repòs durant molt de temps.

Vaig aprofitar aquest fet per dedicar-me a fer de venedor de diferents coses, de galetes Batlle de Binéfar, de perfumeria i més tard vaig anar a parar a l'Hispano Olivetti per vendre màquines d'escriure fins els 25 anys. Quan l'empresa va plegar jo vaig intentar vendre ordinadors, però no ho dominava gaire i ho vaig deixar. Us diré que m'hi vaig picar els dits perquè ho vaig deixar tot penjat...

Com va ser la teva joventut?

Ja us he explicat la meua vida laboral de jove. Ara us explicaré que m'agradava molt ballar i que tenia una amiga amb qui ballava sempre i ens deien que érem els millors balladors del poble. La noia en qüestió, és l'Engràcia Casanovas amb qui compartim molts bons records i ara ens hem trobat a la Casa dels Avis on compartim la vida juntament amb altres residents.

Vaig conèixer la que seria la meua dona als 25 anys. Es deia Conxita i era de la Fresneda (Teruel). Ella estava de minyona en una casa de Sant Sadurní que jo hi freqüentava molt com a recader. I així la vaig conèixer.

T'hi vas casar?

Al cap d'un any de festeig ja ens vam casar. Jo tenia pressa per treure la que seria la meva dona d'on treballava. No hi estava prou bé. I a més a més cobrava molt poc.

Ens vàrem casar a l'església de Sant Sadurní a les 7 del mati. Anàvem vestits de negre i la meva dona portava un ram de flors blanques. Vàrem fer un convit a una fonda del poble que es deia cal Xic Maxina i mentre els convidats eren al restaurant nosaltres vam marxar cap a Montserrat amb el meu cotxe que era una "rubia" de la marca Citroën. Era fet de fusta i a Sant Sadurní en aquella època només n'hi havien tres.



Vàreu tenir fills, vosaltres?

Si dos, el Joan i la Immaculada. Vivíem en una casa al poble. L'infantesa dels meus fills va ser l'etapa que ho vaig passar millor i vaig ser molt feliç. Ho recordo molt.

La meva dona era una gran cuidadora i no em deixava entrar mai a la cuina, doncs ella era una gran cuinera i devia tenir por que jo fes algun disbarat. Ens vam avenir molt i molt amb la meva dona només recordo dues xocades fortes que van marcar-me molt.

Una era perquè jo anava sovint al cafè de la plaça de nit a fer el cigaló i a xerrar amb els amics. Una nit parlant del cava, el meu amic de Cal Mestres cavista em va convidar a casa seva i m'hi vaig es-

tar fins les sis del mati i no me'n vaig adonar. A l'arribar a casa vaig tenir la gran baralla. Ella es pensava qui sap on era i va patir molt.

L'altre topada va ser pels fills. La filla una nit no era a casa a les sis del mati i la meva dona va despertar-me. Jo al matí tenia un compromís i al despertar-me i veure que no podíem fer res més que no fos esperar, em vaig enfadar perquè no vaig poder anar al compromís.

Dels meus fills ara en tinc tres néts.

Quines aficions tens a part de ballar, Joan?

M'agradava jugar al dòmino i sóc col·leccionista de segells i de monedes des de que tenia 15 anys.

Com vas entrar a la Casa dels Avis?

Pel meu propi peu, al quedar sol vaig apropar-me a la casa per veure si podia anar-hi a dinar i durant un mes així ho vaig fer. Em va agradar la casa i vaig demanar poder-m'hi quedar. Estic content de ser-hi.

Com t'hi trobes a la Casa?

M'hi trobo bé, tinc una habitació per mi sol, plena de les meves coses. En tinc tantes que sembla uns encants de coses per vendre.

Sóc amic de tothom. Jo faig la meva. Passo moltes estones a l'habitació que és el que més m'agrada fer actualment tal com estic. Miro la TV i estic estirat al llit mig adormit.

I que t'agrada fer més a part de dormir?

M'agrada sortir a fer el cigaló al Cafè de la Plaça i reunir-me amb els amics que tinc al poble, anar d'excursió que ho he fet fins ara amb la gent del poble. A la Casa dels Avis anava als tallers de memòria i escriptura. I no em perdia cap de les festes que s'hi fan.

Actualment faig poca cosa degut el meu estat de salut.

Per acabar, una anècdota?

A la Casa dels Avis, hi havia un rellotge antic i quan hi vaig entrar el vaig arreglar. Des de fa 12 anys que li dono corda i el poso a l'hora.

Moltes gràcies Joan per les teves explicacions!

ACTIVA EL TEU COS!

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta i directora del centre de serveis de Porqueres.

El dolor lumbar

El dolor lumbar o lumbàlgia és un tipus de mal d'esquena molt freqüent. Si no hi ha lesions importants, no és greu, però si és crònic, afecta la qualitat de vida. Es creu que al voltant del 99% de les persones que arriben a la tercera edat han patit alguna vegada dolor lumbar. Les causes són diverses: esforç puntual que provoca molèsties musculars, males postures continuades, lesions greus de columna i, fins i tot, problemes de ronyons.

La majoria de símptomes milloren ràpidament amb repòs, aplicació de calor, antiinflamatoris o analgèsics suaus, sessions de fisioteràpia i exercicis o estiraments específics. No obstant això, la millor solució és la prevenció.

Accions per prevenir el dolor

- > Mantenir-se actiu físicament i evitar el sedentarisme.
- > Evitar postures i gestos forçats.
- > Dormir boca amunt o de costat amb un coixí entre les cames.
- > No seure més de dues hores en la mateixa posició.
- > Controlar l'alimentació i el pes.

Exercicis per reduir el dolor

Exercici 1: ajagut amb els braços oberts a cada costat i les cames estirades, agafar aire pel nas i, en el moment que el deixem anar per la boca, fer una rotació del tronc portant el braç cap a la cama contrària. Tornar a agafar aire i tornar a la posició normal per fer l'altre costat.



Exercici 2: estirat al llit, portar un genoll i després l'altre o tots dos alhora cap al pit. Mantenir la posició 15-20 segons.



Exercici 3: dret darrere d'una cadira, amb les cames lleugerament separades, estirem els braços agafant de suport la cadira i posant el cap entre els braços.



La posició ha de ser un angle d'aproximadament 90°. Mantenir la posició 15-20 segons i tornar a la posició inicial a poc a poc per evitar marejos.

Exercici 4: dret a prop d'una paret, en cas que es necessiti suport per inestabilitat. Elevar els braços enlaire i portar-los cap a un costat i l'altre formant una C. Mantenir la posició a cada costat 15-20 segons.



Exercici 5: dret, amb una cama avançada cap endavant. Amb el tronc lleugerament flexionat, elevem el braç contrari per inclinar-nos cap al costat de la cama avançada. Mantenir la posició 10-15 segons i repetir 3 vegades a cada costat.



IMPORTANT: aquests exercicis es recomanen una vegada s'ha tractat la inflamació, prèvia consulta amb el metge de capçalera o l'especialista. No són recomanables en cas de lesions greus tals com hèrnies, fractures vertebrals o pinçaments nerviosos.

ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec de **Míriam Caro**, terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències, i directora del Centre de Serveis de Sant Vicenç de Torelló.

Sopa de lletres

Cerca les 10 comarques on SUMAR gestiona centres per a gent gran:

ALT EMPORDÀ / ALT PENEDÈS / BARCELONÈS / GIRONÈS / LA SELVA / LES GARRIGUES / MOIANÈS / OSONA / PLA ESTANY / SEGRÀ

J	X	B	J	P	L	A	I	E	S	T	A	N	Y
P	D	C	C	E	V	M	O	I	A	N	E	S	L
A	L	T	O	P	E	N	E	D	E	S	L	E	P
G	N	A	Z	C	S	E	G	R	I	A	O	K	X
O	V	A	B	A	U	B	R	Q	L	N	E	W	E
O	S	O	N	A	C	R	O	V	X	O	G	F	T
X	T	O	Q	C	D	G	V	U	E	F	L	M	W
F	Y	G	I	E	A	I	X	H	H	C	Q	A	R
K	J	J	X	A	A	M	J	Z	I	X	I	N	Q
A	N	Q	D	L	Z	G	I	R	O	N	E	S	Y
B	A	R	C	E	L	O	N	E	S	X	D	A	V
A	L	T	M	E	M	P	O	R	D	A	T	U	D
L	E	S	M	G	A	R	R	I	G	U	E	S	R
E	A	L	A	F	S	E	L	V	A	Z	P	K	I

Senyals

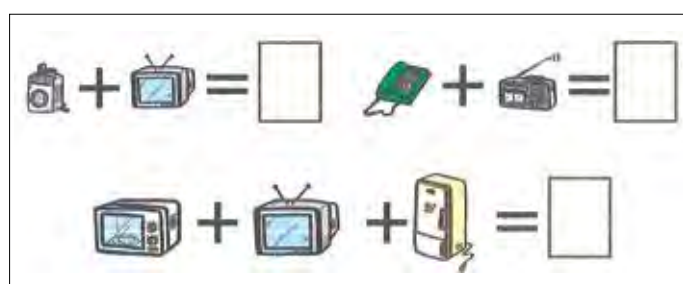
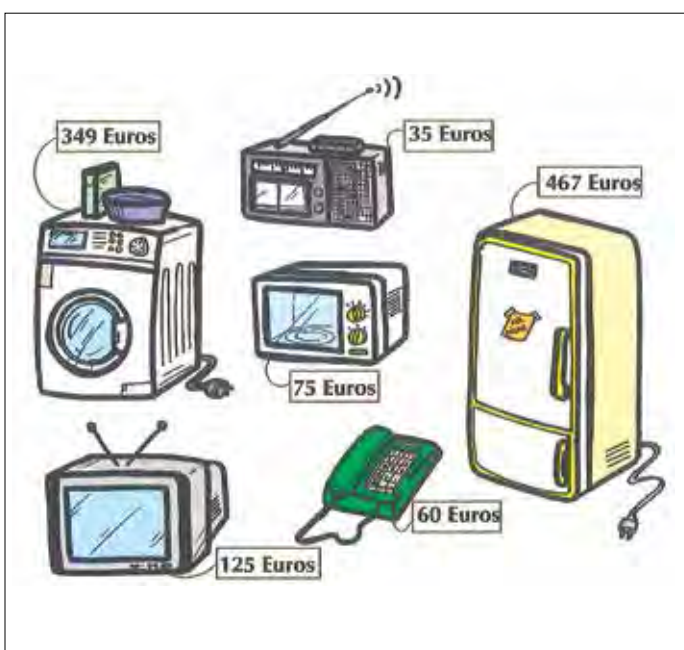
Escriu sota de cada senyal el nom que li correspon:

STOP / DEIXAR SEURE LA GENT GRAN / NO ES POT FUMAR / NO ES POT PASSAR / SILENCI SI US PLAU / NO PODEN ENTRAR GOSSOS / CAIXER AUTOMÀTIC / FARMÀCIA / RADAR



Sumes

Observa els preus dels productes que tens a sota i després fes les sumes.



VALORACIÓ

☐ FÀCIL
 ☐ M'HA COSTAT
 ☐ NO ME'N SURTO
 TEMPS EMPRAT

SABIES QUE...?

- > Fa vuit anys vam anar d'excursió a Montserrat i aquest any i hem tornat. Alguns avis que han repetit l'excursió estaven molt contents i il·lusionats perquè es pensaven que ja no hi podrien tornar més.
- > Aquest 2017 han passat per la Casa dels Avis una trentena de joves per col·laborar amb les activitats setmanals i la seva tasca s'ha valorat com una nota més del curs.
- > A la Casa dels Avis hi ha el racó de les orquídiades? Hi coloquem totes les orquídiades que ens regalen i actualment n'hi ha 7. Dues d'elles tenen cinc anys i cada any floreixen.
- > Tenim un piano que el venen a tocar tot sovint tres Escolanets de Montserrat que viuen a Sant Sadurní. Ells l'utilitzen per practicar i nosaltres aprofitem per gaudir de la seva música.
- > Han tallat un pi centenari del jardí perquè les arrels aixecaven el terra i era perillós tan per tots nosaltres com per l'edifici. Va ser tot un espectacle veure com el tallaven! Dos nois penjats amb cordes i arnesos van començar per tallar les branques i després tota la resta. Les branques feien molt soroll al caure i després varem aprofitar per agafar les pinyes i utilitzar-les per decorar la Casa.
- > Amb cada rialla que fem, es posen en marxa prop de 400 músculs, inclosos alguns de l'estómac, que només es poden exercitar amb el riure.



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



AJUNTAMENT DE
SANT SADURNÍ D'ANOIA

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

SUMAR, empresa d'acció social SL - Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt - Tel. 972 439 168 - info@sumaracciosocial.cat

CASAL DELS AVIS: Pl. Torres i Bages, 16-18 - 08770 Sant Sadurní d'Anoia - Tel. 938 911 466 - residenciastsadurni@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat